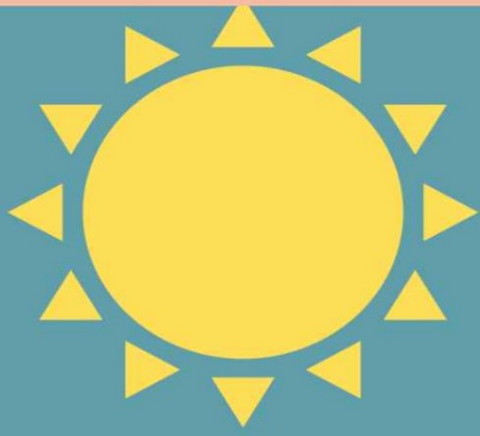
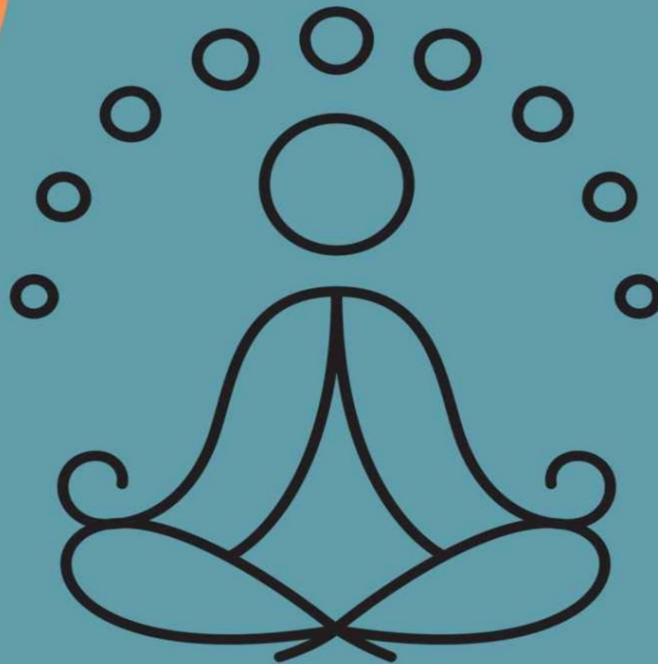








Contrôle ta vie

Denay Kurb

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Introduction

Ce livre est la composition de mes expériences personnelles et la lecture de plusieurs ouvrages, je partage ce que j'ai pu apprendre en retour de certains passages dans ma vie que j'ai eu du mal à surmonter, puisque je n'avais pas assez de connaissances sur moi pour les devancer. Je ne prêtant pas être arriver au bout du chemin , car c'est une succession sans fin de dépassement de soi. J'ai pu constater mon évolution positive au fur et à mesure de mon travail sur moi-même, en identifiant mes failles et en cherchant en moi les capacités que j'avais, mais que je ne voyais tout simplement pas. Je pense avant toute chose, que rechercher les solutions dans des livres et des formations dans les domaines de quête de soi (qui au passage je trouve, sont beaucoup plus portés sur le business que les résultats) peuvent aider, mais permets surtout de vous amener vers des pistes, alors que LA piste est en réalité vous-même.

Vraiment, je ne dis pas cela pour faire un discours de développement personnel tout beau, mais si vous cherchez les résolutions à vos problèmes partout sauf en vous, vous passerez beaucoup de temps à les effleurer sans les saisir vraiment. Si vous n'êtes pas connecté à vous-même, vous passerez d'une réponse dite par quelqu'un, en passant par un autre, sans que cela corresponde à 100 % avec votre réponse intérieure.
Chacun est différent et a son bagage personnel, donc n'attendez pas que les gens vous guident entièrement. Suivez les inspirations de votre Âme, liez-vous à lui pour ne pas vivre en opposition à votre vraie personne et dans ce cas-là, traverser toute sorte de conflits internes, et cela passe par une confiance en vous-même, écoutez ce qui est dit en vous, car vous avez des réponses qui vous sont très

exclusives, auquel personnes d'autres ne pourra répondre, pour moi cela s'apparente à un guide qui permet de suivre notre excellence.
Il y a en vous des choses qui ne se lisent pas dans les livres ni s'entendent dans la parole des gens, même ceux ayant de grandes connaissances dans leurs domaines, car ce dialogue intérieur est d'une différente nature, d'où sa puissance.

Ce manuel a pour but d'enlever les virus, les mauvaises croyances ou les conséquences de l'ignorance de certaines sphères que nous avons pu acquérir au cours de notre existence, je vous explique la manière dont j'ai renoué avec les capacités capitales aux contrôles de sa vie, comme l'attention, l'énergie et les émotions, car pour moi leurs non-maîtrises ont fait que ce sont eux qui m'ont maîtrisé et j'ai erré des années dans l'insouciance et l'ignorance, mais leurs caractères agréables au premier abord ce sont vite transformés en conséquence amer, car je n'avais plus de pouvoir sur ma vie et j'étais esclave des distractions, de la fainéantise et de mes émotions.

L'objectif en rédigeant ce livre est d'être le plus concis possible, je ne passe pas par des définitions interminables ou en tournant sous tous les angles le même sujet, là où vous pouvez saisir le principe et la manière pour y parvenir au premier coup, je n'utilise pas de vocabulaire inaccessible pour rester le plus compréhensible à tous, personnellement je n'aime pas les livres faisant 300 pages ou plus là où ils auraient pu être résumés en 50 ou moins, ça fait remplissage, j'espère ainsi garder votre attention au maximum sur l'essentiel.
Les exercices sont simplifié, contrairement à certaines pensées, leurs complexités ne les rend pas plus commode c'est même l'inverse, vous serez peut être sceptique quant à l'efficacité de certains tant ils sont facilités, peut être que certains d'entre vous ont des blocages et des virus depuis de nombreuses années donc il est naturel que vous puissiez douter de ne plus en avoir si aisément.
J'aimerais dire comme une célèbre citation le dit : « Que vous pensiez y arriver ou pas, dans les 2 cas vous avez raison ». Si vous avez des a prioris sur certains concepts mentionnés, par votre

croyance vous stopperez leurs efficacités, je conçois que vous ne soyez pas en accord avec la totalité du livre, mais je vous demande de ne porter aucun jugement dans votre première lecture et d'essayer au maximum de comprendre l'énoncé du sujet abordé, de le synthétiser à votre personne et de le tester par la pratique, une fois cela fait, vous pourrez rejeter l'idée ou non si vous estimez qu'elle n'est pas en concordance avec vous-même.

À la fin de l'ouvrage vous avez un lien qui dirige vers un mind map, ce qui est une représentation globale du livre tenant sur une image, les avantages du mind map sont qu'il correspond plus au fonctionnement du cerveau à mémoriser plutôt que les textes seul. Une fois le livre bien assimilé, avec le mind map vous en aurez une vision complète en un coup d'œil ensuite ce que je vous propose est d'imprimer cette page ou de l'avoir dans votre téléphone, quelque part où il sera facile d'accès, là vous pourrez le consulter quand vous en avez besoin et ça vous permettra d'évaluer votre niveau actuel sur chacun des points et de suivre votre évolution au fur et à mesure de votre pratique, car oui ce livre n'est pas miraculeux sans action il ne se passera rien. La relecture multiple de ce livre est primordiale, en une seule fois l'information ne sera pas entièrement enregistrée. Il faut que vous puissiez synthétiser intégralement les sujets et que le mind map puisse vous les rappelés en un clin d'œil. Dans un premier temps, vous devrez surement avoir une phase de perturbation où tout vous paraîtra difficile, car des choses peuvent vous sembler être de nouvelle notion et comme vous avez en vous un schéma de fonctionnement et des habitudes bien ancrées, les appliqués dans leurs sens contraires peut créer de l'inconfort et de la déstabilisation, c'est normal. Passer cette phase qui dure de quelques jours à quelques semaines selon les personnes, vous percevrez les premiers bénéfices de vos actions et commencerez à avoir un nouveau degré de conscience, car vous sentirez que vous êtes en prise à tellement de choses néfastes et que vous n'aviez quasi pas de contrôle sur vous et votre vie. Pour moi, cet état de pensée m'a donné envie de me reprendre en main complètement et

de plus être un zombie errant sans but, j’espère que ça sera le cas pour vous aussi. Bonne lecture

Contrôle de soi

La définition du rêve

Commençons par le commencement, la 1re des choses est de trouver votre raison d'être, c'est surement un concept que vous entendez un peu partout et cela peut faire un brin naïf, mais ce qui est sûr c'est que si vous n'avez pas trouvé réponse à cette question, vous aurez de multiples dérèglements dans votre vie.

La racine de nombreux problèmes sont dans le fait de mener une existence sans avoir compris son but, ce qui fait que vous n'aurez pas de moteur et donc vous stagnerez ou même régresserez, la non maîtrise de son attention et ainsi l'acquisition de mauvaise habitude et un niveau de pensée faible, impression de ne pas être aligné avec ses inspirations intérieures avec sentiment de tristesse pouvant se faire ressentir, doute sur ses capacités, ennuie, désordre avec ses véritables valeurs, sentiment de vide inexplicable….

Les soucis sont de toutes sortes, est-ce que le Lion a pour but de vivre en cage ? Non, son rôle est de conquérir des territoires immenses et les dominer, est ce qu'un humain doit vivre dans sa cage mentale ? Non, il a pour limite que ce que son esprit et sa volonté lui imposent. Chacun a des capacités personnelles puissantes et le faite de les laisser en mode repos, fait naître une grande frustration intérieure au fil du temps, d'où les chagrins dépressifs et anxieux si communs à cette époque.
La société par son incompétence et surement par intérêt nous place dans des cases qui ne nous correspondent pas ou que nous n'avons pas réellement choisi et avec tout le lavage cérébral qui a été transmis à tous dans l'inconscient collectif, nous pensons que la vie est telle et que vouloir vivre celle qui nous inspire vraiment est un vieux rêve de gosse pas fait pour nous, oui car il n'y a pas le temps

pour ça, il y'a les factures, la vie réelle « il faut arrêter de rêver mon gars » se dit-on ! Première chaîne mentale à briser….
Si vous laissez la société et les gens vous imposer leurs règles, dans ce cas ne vous plaignez pas de ce que vous vivez, vous l'avez accepté de manière consciente, ou pas.

Ce n'est pas si facile, il ne suffit pas de souhaiter pour avoir et heureusement sinon quel mérite pouvons-nous avoir ? Pour s'engager dans la voie qui nous inspire, il faut déjà faire émerger l'idée créatrice dans son esprit, car si vous éteignez chaque étincelle qu'elle vous insuffle par vos croyances limitantes, ça sera impossible pour vous d'y arriver.
Nous avons acquis tellement de ces croyances polluantes que nous sommes sclérosées mentalement et d'ailleurs ce livre aura pour principal but d'épurer tout ça, il y aura peu d'ajouts de nouvelle connaissance, vu que presque tout est inscrit en nous à l'origine.
Pour choisir le chemin qui vous aspire, il va falloir faire quelque chose de peut-être incroyable à vos yeux, quelque chose qui semblera difficile, voire improbable, il faudra écouter son cœur et lui seul, sans voix extérieure, sans chuchotement intérieur que murmure vos virus internes, mais vraiment ce qui vous fait rêvez. Je vous avais dit que ça aller être dur ! Rêver c'est être en décalage avec le monde réel et c'est ridicule ! Pourtant si vous vous sentez désaxer avec vous-même c'est parce que vous suivez tout sauf votre cœur et en plus vous ne respectez pas votre potentiel en faisant taire cette voix qui dit " Je sais que j'en suis capable “.

Ressentez ce qui vous attire, qu'est-ce que vous aimerez avoir accompli avant de partir ? Vous n'avez qu'une seule vie, un seul essai, imaginez la sensation horrible d'être sur son lit d'hôpital sachant que ce sont les derniers moments de sa vie et de se rendre compte qu'elle a été globalement un échec, cependant, vous aviez en vous une représentation d'une existence parallèle que vous avez rêvé de vivre, mais elle n'est restée qu'à l'état de rêve et la réalité elle est tout autre. On a tous en nous des images de ce qu'on souhaiterait vivre vraiment, vous pensez que c'est quoi ? C'est le

GPS pour arriver à votre véritable vie. Libre à vous de trouver cela ridicule ou non.

Pour ceux ne trouvant pas cela absurde, je vous propose de marquer sur une feuille en détail cette vie inspirer, vous avez juste à retranscrire ce qui est en vous. Les notions d'impossible et de ridicule n'ont pas leurs places sur cette feuille, elles ne sont que des croyances limitantes alors que par cet exercice simple nous élargissons le champ des possibilités.
Détaillez au maximum cette vie rêvée et imaginez quelques instants le vivre, il faut que cette vision se transforme en raison d'exister, si cela n'est pas encore le cas, le carburant ne sera pas assez puissant pour la suite et vous vous ferez happer par vos virus et vos mauvaises habitudes.
Vous voulez une définition d'un carburant puissant ? Visualisez un être cher, un enfant par exemple si vous en avez, être à l'hôpital et avoir besoin de vous pour le sauver et pour ça vous devez mobiliser 100 000 euros en 2 mois pour pouvoir l'opérer, vous pouvez avoir le niveau que vous souhaitez, mais dès cet instant vous rassemblerez des ressources insoupçonnées, ce n'est pas dit que vous allez forcément réussir à regrouper la somme, mais les choses qui étaient des barrières pour vous, là où vous vous trouviez faible ou incapable ne le seront plus, car là vous n'avez plus le choix et vous avez un devoir de protection sur cet enfant ou l'être cher et vous vous moquez de toutes ces barrières et tous autres virus, tout ce qui se mettra sur votre chemin deviendra une cible à abattre et en plus rapidement parce que vous n'avez pas que ça à faire, si vous doutez de vous en temps normal est-ce que dans ce cas vous le feriez ? Surement pas, vous ne vous poseriez même pas la question, puisque l'échec n'est pas envisageable. Si le regard des gens est un problème pour vous, est-ce que dans ce cas il sera une préoccupation pour vous ? Je ne pense pas, je dirais que vous vous en moqueriez pour ne pas être vulgaire. La dépression ? "Pas le moment pour ça " ! La procrastination ?" Quoi ?! Une blague ?? " Voilà un exemple de carburant puissant. Il faut alors créer un sentiment d'urgence et de priorité dans votre vie sinon il ne sera pas

assez fort pour vous motiver et vous permettre de vous dépasser, de plus par son aspect primordial il vous centrera sur l'essentiel et balaiera le futil automatiquement, vous devez voir ce but, ce rêve, ce projet comme un bébé à protéger et à élever, il est peut-être pas demander de le considérer avec autant d'intensité que l'exemple cité, mais assez pour voir déployé en vous des ressources enfouies, car le chemin va peut-être être long et il y aura besoin d'énergie, pas le temps pour les détours inutiles !
Si vous avez réussi à remplir la feuille et que cela réveille en vous une forte sensation d'envie et vous donne espoir de le vivre vraiment vous pouvez estimer avoir franchi la 1re étape.

Maintenant, dans tout ce que vous avez énuméré quel est LE point qui fait que tout vous rapproche de cette vision ? Essayez de la contracter en un seul point commun, si cela est impossible en un, trouvez-en 2, mais pas plus.
Je vous invite à utiliser la technique de l'Ikigai qui peut grandement vous aider à trouver ce point commun, en résumé c'est le résultat de la concentration de 4 points clef afin de repérer un équilibre dans la voie à prendre dans sa vie.

Ces 4 points sont :

– Ce que tu aimes
– Ce dont tu es qualifié (ou pourra être qualifié)
– Ce dont le monde a besoin
– Ce dont tu peux être payé

Trouvez le point central peut prendre un moment et demande un vrai travail de recherche personnel, donc ne vous hâtez pas et faites cette introspection comme il se doit, car les futurs efforts que vous allez fournir y seront investis, autant qu'ils le soient sur la bonne cible.
Ce livre ne traitera pas en détail le concept d'Ikigai car le sujet a largement été abordé un peu partout et si vous désirez des

ressources complémentaires je vous invite à chercher sur internet, les informations sont facilement accessibles.

Il y'a aussi la quête personnelle, qui est le développement de celui que vous voulez devenir, ce que L'Ikigai n'explore pas, car il est plus dans le FAIRE que L'ÊTRE.
Dans votre enfance vous aviez l'empreinte identitaire de votre personnalité, elle était dénuée de rajout et de filtre, c'était le vrai vous. Ensuite, soit vous avez pu grâce à une éducation qui vous a été adaptée, un entourage sain et des expériences positives, favoriser votre expansion poussant à des niveaux supérieurs votre individualité, soit avoir eu le contraire et vous réfugier derrière des autocensures et des croyances limitantes qui comme son nom l'indique limitent vos capacités, pouvant vous amenez à stagner ou régresser.

De nos jours, vivre sans filtre est difficile tant l'environnement est aliénant, avec une pression sociale conduisant fortement vers une adaptation à la société. Le problème est qu'en faisant ceci, vous sacrifiez une partie de vous-même pour convenir à la norme et dans ce cas vous ne pourrez pas avoir votre plein potentiel.
C'est comme si vous étiez un super héros avec des pouvoirs puissants et uniques à vous, vous avez une mission capitale à accomplir, mais vous voulez vous intégrer à la société puisque votre singularité fait qu'une partie de la population vous pointe du doigt, car différent des autres, alors vous renoncez à ce pouvoir pour être comme tout le monde et par la même occasion à votre objectif parce que vous avez décidé de vous soumettre à votre société et à ses règles, en faisant ainsi vous dénaturer votre identité qui vous créera des conflits internes en vous rappelant sans cesse votre asservissement injuste. La société vous a tout simplement retiré votre pouvoir et votre identité, mais vous l'avez accepté. Si tel est votre cas, vous avez surement fait cela pour des raisons que vous pensiez juste, mais vous ne vivrez jamais vraiment. Vous vivrez une vie de copie et d'adaptation, mais votre intérieur sera vide, car vous y avez renoncé, et là commencera un parcours rempli de malaise et

de bataille intérieur en tout genre, c’est le vrai vous qui vous envoie un signal à chaque fois que vous faite une action sans être aligné à lui. Avec le temps vous avez même pu acquérir, en réponse à ces sentiments de frustration, d’autres traits de caractère négatif, comme de la susceptibilité, du pessimisme de l’asociabilité et différentes émotions du genre, donc dans tout ça votre réelle identité est devenue masquée par de nombreux filtres acquis au fil du temps et vous pourriez avoir le ressenti d’être perdu en vous-même. Impossible d’arriver à notre but et notre plein potentiel dans ces conditions.

Un retour aux sources s’impose, et bonne nouvelle, c’est possible, car notre vraie identité ne disparaît jamais il faut juste aller en profondeur et la retrouver à travers tous les filtres et masques installés intérieurement. Pour cela, je vous propose un exercice que j’appelle le Guide intérieur, vous devez vous mettre en état méditatif avec un bon niveau de lâcher-prise et de détente.
Visualisez-vous quand vous étiez enfant, tous les traits de caractère qui vous animaient, bien avant l’accumulation des filtres et des virus internes, ressentez comme si vous le vivez, et de ce moment voyez-vous grandir, prendre en maturité et arrivé à votre plein potentiel. Comme si vous avez pris un nouveau point de départ, mais que cette fois vous évitez de prendre les directions qui vous ont cloîtré à un stade sans évolution. Au contraire, vous avez été entouré des meilleurs mentors, avez passez les épreuves qui vont ont forgés et ainsi, vous avez pu arrivé à ce stade supérieur. Visualisez et ressentez ce vous ultime. Quelle aura dégage-t-il ? Comment se comporte-t-il ? Comment parle-t-il ? Quelle qualité a-t-il réussi à acquérir ? Quel défaut a-t-il atténué ou supprimé ? Quelles sont ses forces ? Quelle crainte a-t-il domptée ? Maintenant, voyez-le se rapprocher et se mettre à vos côtés, dorénavant il guidera vos pas pour vous mener à des niveaux plus élevés.

Cette représentation est une manière de personnifier ce que vous possédez déjà en vous, mais que vous ne développez pas et laissez à l’état de repos. Comme le potentiel musculaire maximum qu’un corps physique peut atteindre par la musculation, vous avez un potentiel de l’esprit qui peut être travaillé et amélioré, mais sa limite est bien plus élevée que la dimension physique (en a-t-elle seulement une ?). Avec ce guide vous avez l’image à suivre de vous-même et de rien ni personne d’autres, vous ne serez plus aliénée, mais aligner avec vous-même. Comment vous dirigez vers lui ? Il est en vous, faites appel à lui, les personnes qui se connectent à cette version d’elles-mêmes arrivent à ce qu’elles veulent dans la vie, car elles suivent leurs vraies inspirations dénuées de fausses informations externes et très souvent dans les problèmes de leurs vies, ce moi a les solutions et les réponses juste, encore faut-il lui faire confiance ou plutôt vous faire confiance… Lâchez prise sans jugement et faites-le.

Donc à présent vous avez le plan pour arriver à vous diriger vers ce que vous voulez faire et ce que vous voulez devenir. Par où commencer ce long voyage qui vous attend ?
Pour l’exercice de l’Ikigai quand vous avez trouvé votre point unique, fractionné en plusieurs étapes les démarches à accomplir, réfléchissez à la 1re d’entre elles à franchir pour avoir le pied lancé, si vous souhaitez devenir par exemple écrivain, quelle est la première chose à effectuer ? Écrire des textes personnels et échauffer sa plume, lire des livres, se mettre au fur et à mesure dans un quotidien d’écrivain. Chaque domaine et caractère sont différents, il n’y a pas de modèle seul à suivre, le point à retenir est de commencer par la plus petite chose à réaliser au départ, puis la seconde, la troisième et ainsi de suite.

Mais comme je l’ai déjà mentionné, assurez-vous d’avoir un réel intérêt à atteindre votre objectif, si vous n'êtes déterminé qu’à moitié, la suite ne servirez à rien et vous retournez à votre vie habituelle sans vous en rendre compte.

L’attention

Maintenant que nous avons projeté une image vers laquelle aller et défini votre version supérieure à atteindre, vous devez garder ces points en ligne de mire, mais comment faire quand notre attention ressemble à une balle de flipper qui part dans tous les sens, sauf celui qu’on veut ? Ce chapitre servira à conserver cette attention et à la maîtriser, car sans maîtrise, impossible d’aller à la destination choisit, si vous voulez vous rendre à Rome en voiture, comptez-vous y arriver sans tenir le volant ?
… donc l’intérêt de la contrôler est important et nous verrons qu’elle l’est plus que ce que l’on pense encore.

Voici plusieurs de ces fonctions

L’Attention cartographie notre réalité interne (qui n’est pas La Réalité), si je vous parle d’un domaine dont vous n’avez peu ou pas de connaissance il vous sera étranger, car il ne fait pas partie de votre réalité et si je vous en apprends les notions ils commenceront à se cartographier plus ou moins fidèlement, en fonction de la qualité de mon explication et de votre compréhension du sujet, à Sa Réalité. Cela est le cas pour tout ce que nous observons ou faisons, là où notre attention est portée elle inscrit des marques internes dans notre esprit et c’est comme ça que l’apprentissage de toutes choses se fait.
À ce stade, l’information est à l’état neutre et s’enregistre comme tel, ensuite la maîtrise ou non de vos émotions vont connotés cette information positivement (la pensée positive et l’optimisme), négativement (négativité et pessimisme) ou décider de la laisser simplement comme de l’information (stoïcisme). C’est un des points importants de la maîtrise des émotions que nous verrons plus en détail dans un prochain chapitre.

Donc si durant votre vie vous n’avez ni dirigé votre attention vers un but précis, ni développer votre intelligence émotionnelle, il y’a de fortes chances que votre esprit soit brouillé et que vous ne maîtrisez, ni votre vie, ni votre personne, car votre attention étant laissé sans but et sans directive, elle a eu le loisir de s’accrocher à tout ce qu’elle a croisé dans sa vie, sans faire de distinction entre l’utile et l’inutile et dans ce cas passer des heures sur tous types de distractions plus futiles les unes que les autres n’est pas un problème, car la perte de temps n’en est pas un à ses yeux.

Ceci englobe plusieurs autres soucis, comme ceux qui ont un problème avec le regard des gens par exemple, vu que ces personnes n’ont pas fixé leur attention sur un objectif, ils ont pu la laisser se poser sur le regard des gens et si en plus ils ne maîtrisent pas leurs intelligences émotionnelles, ils ont pu connoté négativement tous types d’interactions ce qui nuit à leurs relations personnelles. Celui qui a fixé avec des piquets solides son attention sur son rêve se moque complètement du regard des gens. Vous voulez savoir de quelle manière ? Au moment où vous lisez ce livre, votre attention générale pose sur ces lignes, est-ce qu’à cet instant-ci, vous avez conscience de l’existence de la Lune ? Non je pense qu’à ce moment-ci elle ne se retrouvait pas dans votre esprit, mais maintenant que j’en est fait mention vous pouvez la visualiser réellement ou mentalement, mais comme continuer à lire et finir ce livre est pour l’instant plus important vos yeux (je l’espère :)), vous allez l’oublier progressivement et reprendre votre concentration sur la lecture.
Voilà comment considère le regard des gens celui qui est animé par son rêve, il n’a pas le temps de se préoccuper de ça puisque son orientation est posée ailleurs et avec la maîtrise émotionnelle il connote positivement ce regard au lieu d’en faire des rayons laser le faisant fondre telle une glace au Soleil.

Combien de temps passez-vous à penser ? Et dans toutes ces pensées, combien sont utiles et profitables ? Je répéterai le même principe, si vous n’avez pas donné de but à votre mental, elles

seront en errance totale, car vous leur avez asséné quartier libre pour faire ce qu’elles désiraient et donc le loisir de se créer des films imaginaires pour tuer le temps et s’occuper comme elles peuvent.
Ca peut aller du film héroïque où la personne se créer un monde parallèle en vivant ce qu’elles n’arrivent pas à faire dans le vrai monde, ou bien le film d’horreur où elle prend un point négatif dans sa vie ou une anticipation d’un événement futur et le dramatise au plus haut point en le tournant en boucle encore et encore, supplice qu’elle s’inflige seule, mais elle pense que cela provient des gens.

Pour prendre le pouvoir sur soi, vous devez déjà vous rendre responsable de toute chose, si un mal nous arrive au lieu d’avoir comme premier réflexe de se déculpabiliser et de chercher une autre responsabilité en dehors de soi-même, posez-vous la question sur quel point ai-je commis une erreur ?
Réconciliez-vous avec le mot « erreur », erreur veut dire pour nous, action ou inaction amenant à une situation non souhaitée. Donc, par cette analyse on cherche à voir le point à modifier. La démarche n’est pas de se dévaloriser, mais en se rendant chef de tout, le travail d’autonomisation et de développement de soi commence, au lieu de perdre de l’énergie dans des conflits ou des plaintes inutiles vous pourrez rechercher la cause et travailler sur la solution au problème, l’apprentissage s’accomplit par l’erreur et c’est le processus naturel, il se peut que vous ne vous retrouviez pas responsable directement d’un problème, mais que vous le soyez indirectement par votre inaction ou votre mauvaise réaction face à celui-ci. C’est avec cette optique qu’on se prend en charge et par ce moyen nous évoluons et nous améliorons.

J’en viens sur ce point parce qu’on peut se sentir non coupable d’avoir perdu le contrôle de sa vie, on peut en vouloir à sa famille, ses proches, la société, le Destin… peu importe, vous n’êtes surement pas le premier fautif de ça, mais le faite d’avoir pris conscience des difficultés et de rester passif face à eux vous rend complice et donc responsable. Ainsi le mieux que vous puissiez faire est de donner la meilleure réponse ou action à votre disposition,

mais pas de subir et se plaindre. Si c'est ce que vous ressentez dans ce cas, dès aujourd'hui tournez la page sur ces méthodes de pensée et devenez maître de vos réussites et de vos échecs, l'échec est de l'information sur le résultat d'une action, il signifie qu'il faut réajuster le prochain tir, n'ayez vraiment pas d'affect avec cette info.

Et maintenant comment reprendre possession de son attention ? Déjà, je peux vous dire que cela ne se fera pas en quelques jours, car il y'a un travail de purge et de domestication à effectuer, vous avez laissé errer votre esprit à sa guise, il a maintenant pris ses habitudes et est devenu un genre de petit rebelle qui ne veut pas se laisser diriger. Une phase d'observation de vos habitudes devra être faite pour repérer ce qui est nocif à l'avancer vers votre objectif :

– Que faites-vous de votre temps libre ?

Combien de temps passez-vous sur votre smartphone, tv, jeux vidéo et tous ces autres divertissements ? Avez-vous un contrôle sur ceux-ci ? Il n'y a pas de problème à ce que vous ayez du temps pour vous où vous décidez de faire ce que bon vous semble, là où cela devient gênant c'est quand ces distractions dévorent votre temps et que vous n'arrivez plus à décrocher. Le but ici est d'y consacré une période raisonnable et que vous ayez la maîtrise de stopper au moment voulu. Les hauts niveaux se passent complètement de ces futilités, mais cela est aux choix de chacun et s'il y'a du contrôle ça n'empêchera pas de parvenir à votre but.
Parlons de dopamine, si vous ne savez pas ce que c'est, je vais vous expliquer rapidement sa fonction et son utilité.
Elle a pour rôle de nous donner du plaisir et de nous motiver à effectuer une action.
Mais elle a un mécanisme qui nous fait défaut à tous, c'est qu'elle préfère la gratification immédiate à celle remise à plus tard, même si le gain est bien supérieur pour celle à retardement. C'est un mirage où nous sautons tous la tête la première, car la gratification immédiate dans tous les domaines ne ramène quasiment jamais de bénéfice à long terme. Voilà pourquoi il est si difficile de nous

séparer de ces distractions même en sachant qu’elles sont néfastes finalement pour nous, puisque nous sommes poussés par nos hormones qui peuvent être de plus en plus dépendantes à ces choses qui sont devenues des drogues.

Donc si vous voulez du contrôle dans votre vie, vous devez maîtriser cette hormone et inverser son processus et faire en sorte qu’elle vous stimule pour les avantages à long terme.
Un exercice est proposé pour ça, c’est la détox de dopamine, voyez les activités dont vous êtes le plus accro et dites-vous que c’est celle que vous devrez le plus travailler. Commencez par des phases de quelques jours et augmentez selon votre capacité, je ne donne pas de durée précise et préfère vous laisser responsable. Vous aurez des difficultés plus ou moins grandes d’après votre niveau d’addiction et sentirez des sensations de manque, car cela s’apparente vraiment à une cure de drogues, ce qui peut faire prendre encore plus conscience du mal de ces consommations.
Ensuite, on va prendre le principe des micros wins, qui comme son nom l’indique est d’avoir des petites victoires accumulées et par là nous revenons au faites d’avoir fragmenté en courtes actions les étapes pour arriver vers notre but. Alors n’essayez pas au début de faire quelque chose de grand et important, ça demandera une force que vous n’avez peut-être pas encore et si échec il y a, la retombée vous fera plus mal. N’hésitez pas à faire au départ des toutes petites actions, ça lancera en premier temps le processus, vous fera passez à l’engagement physique et inversera le système de dopamine qui se fixera maintenant sur ce mode de gratification. Emmagasinez les micros wins vous donnera de plus en plus confiance pour vous lancer dans de plus grandes victoires. Faites-vous des récompenses en fonction de la victoire engendrée.

– Quel type de relation avez-vous dans votre entourage ?

Imaginez jeter une boule de bowling sur une longue piste et de chaque côté vous avez plusieurs aimants puissants qui l’attirent et

détournent sa trajectoire, c'est l'image qu'on peut se faire de vous cherchant à atteindre son but dans un environnement rempli de nuisance en tout genre. C'est alors le moment de faire du ménage dans votre vie.
Avez-vous des personnes dans votre entourage qui, à part vous faire perdre votre temps et vous polluer l'esprit ne vous apporte pas grand-chose, bien sûr on ne voit pas les gens par intérêt, mais vous ne pouvez-vous laissez ces interactions vous nuire dans vos projets, vous en êtes le gardien et vous devez le protéger, si des personnes perturbent à répétition votre cheminement vous devez agir à la défense de celui-ci. Soit par recadrement oral ou si nécessaire une exclusion temporaire ou définitive de votre cercle. Cela peut paraître cruel, mais ceux qui ont un objectif nous pas le luxe de perdre leur temps indéfiniment dans des futilités, ils ont une estime de leurs vies et de son caractère éphémère, ils connaissent la valeur unique qu'elles ont et savent qu'elles ne s'achètent pas, donc si vous vous avez le respect des personnes et de leurs vies, il doit en être pareil pour vous (surtout que ces mêmes personnes, si vous ne leur fixez pas de limites, elles n'en auront pas à votre place).

– Quels sont vos types de pensées ?

En focalisant votre attention sur une chose pendant une certaine durée, cela créera une boucle mentale plus ou moins importante selon le degré de son intensité et de sa période. Il est fort probable que vous ayez des boucles mentales en tout genre, certaines dont vous souhaitez vous en débarrasser, d'autres complètement inutiles, et peut-être quelques-unes d'utiles.
Tout d'abord, observer ces schémas de répétition, quel genre de pensée avez-vous ? Imaginaire ? Négatif ? Futile ?
Certains veulent ne plus penser, car ils estiment avoir un mental trop présent et envahissant, c'est seulement qu'ils ont laissé à l'abandon un outil extraordinaire, mais qui a besoin de directive et de maîtrise, ce sont les fruits pourris qu'ils récoltent. Le mental est votre alliée, il n'est pas vous, mais plutôt une machine à votre service qui se

nourrit de tout ce que vous lui donnez et si vous ne lui donnez rien il erre à sa guise en se nourrissant de ce qui est à sa portée. N'entrez pas en guerre contre votre mental en lui disant de se taire, mais reprenez en main son fonctionnement, donnez-lui des tâches à effectuer, mettez des règles dans vos pensées en lui disant que la négativité et la passivité n'ont plus leurs places, faite attention à ce que vous pratiquez au quotidien, car les pensées seront principalement axées sur vos actes, surtout ceux faits à répétition. Ensuite, il faut que vous puissiez décider ou non de penser, si maintenant vous effectuer une tâche vous devez pouvoir la faire sans que votre pensée intervienne, car comme dit précédemment, elle est un outil à votre disposition et non pas l'inverse.

Certains ont pris comme addiction de penser, c'est quelque chose de sous-estimer, mais pourtant bien néfaste tant cela vous causera des problèmes d'équilibre. Procrastination, dépression, anxiété, piètre estime de soi, et j'en passe tout cela est dû à un mental hors de contrôle en plus d'une intelligence émotionnelle faible. Les personnes introverties focalisent leurs attentions sur leur mental et sont plus enclin à endurer sa mauvaise gestion, tandis que les extravertis qui centrent leurs attentions sur leur sens ne le subissent que peu. Un introverti passera tout par l'analyse avant d'entrer en action c'est pour ça qu'il perd en spontanéité, remet tout en question, décortique chaque info, interprète à sa façon et c'est pourquoi les interactions lui demandent tant d'énergies et comme il se sent en décalage avec les extravertis il s'enfonce encore plus dans son estime personnelle, tout ça à la base par une mauvaise gestion du mental.

Apprenez à pouvoir passer en mode intro ou extra à votre guise, c'est possible ! Familiarisez-vous avec des notions tels le ressenti, l'instinct, les sens, l'émotion.
Pour ça, placez toute votre attention sur votre corps, ressentez les sensations de vos sens ainsi que vos émotions, quand vous parlez apprenez à le faire sans analyser vos paroles et celle de votre interlocuteur. Soyez sans interprétation. Comme d'habitude,

commencez par des temps d’exercice de quelques minutes et prolongez ces temps au fur et à mesure, le niveau souhaité est celui d'être à votre guise en mode sensoriel sans aucune analyse. Ici le but n’est pas de fuir son mental, car comme dit auparavant, le mental est seulement ce que vous en faites, mais de choisir d’être en introversion ou en sensoriel selon ce que la situation demande, par exemple lors d’interaction relationnelle être en intro vous rendra non spontané, vous fera paraître timide, empêchera à une partie de vos émotions d’être extériorisée et vous prendra de l’énergie rapidement, car vous demandera beaucoup d’effort de retenu et d’analyse . Donc, dans ce cas être en mode sensoriel est plus approprié à la situation, car vous serez plus dans l’instant , moins centré sur votre mental et donc plus spontané ce qui veut dire plus authentique , vous arriverez à exprimer plus librement vos émotions .

Nous avons tous une partie introvertie et une extravertie avec un penchant naturel pour l’un ou l’autre, il est important de travailler sa facette " faible" pour ne pas les subir selon les circonstances. Quelques facettes dominante que vous ayez, il faut en premier temps en être satisfait, car aucune n’est supérieure à l’autre, si vous décidez de façonner votre partie la plus faible, vous devez rester vous-même et ne pas chercher à imiter, car vous tomberez dans les pièges citez précédemment, comme l’erreur de certains introvertis qui se retrouve entourés d’extraverti et de suivre leurs énergies en les imitant, le problème c’est que vous avez un rythme de réflexion et de parole qui vous est propre, en copiant vous déréglez votre nature. Alors, au lieu de porter votre attention sur l’énergie du groupe, portez-la sur votre énergie à vous, à vos émotions et votre parole.

Essayez une fois de centrer TOUTE votre attention uniquement sur votre parole et en coupant toutes les différentes sources d’énergie qui en demande, en fermant les yeux par exemple, et la concentrer sur votre parole, dites ce que vous avez sur le cœur sans que le

message passe par le cerveau et ses aptitudes analytiques et jugeante.
Si vous avez vraiment du mal, faites-le avec de la musique qui vous tranquillise pour vous relâcher. Vous devez l'expérimenter pour vous connecter consciemment à vos sens et non plus à votre mental, mémorisez cette sensation et faites un point d'ancrage afin de revenir facilement à ce mode de perception, travaillez le le plus souvent, essayez de passer un jour entier dans cet état, le but étant de basculer d'un mode à l'autre, vous devez vous habituer à celui où vous êtes le moins à l'aise et le moins relié.
Avant d'être introverti ou extraverti, vous êtes surtout ce que vous voulez être, ne laissez pas vos prédispositions vous dire à vous-même que vous êtes coincés dans une des deux cases, donc maîtrisez vos 2 facettes pour avoir votre plein potentiel, si c'est possible ou pas ça dépend seulement de votre croyance.

Pour sortir de votre habitude si constante de penser, extériorisez-la, parlez-vous à vous-même, pas besoin de parler fort vous pouvez murmurer, écrire dans un journal, mais détachez vous en premier temps de cette addiction que vous avez prise sans vous en rendre compte, peut être que vous vous y êtes tellement familiarisé que avez créé un monde idéal dans vos pensées, comme un refuge, mais c'est un confort illusoire vous aurez de plus en plus peur du vrai monde et cela n'engendrera que renfermement sur vous, tristesse intérieure, phobie sociale…
Si vous faites le travail dit au début qui consiste à :
– Surveillez comment vous alimenter votre esprit (vos habitudes quotidiennes)
– Lui donner un objectif (attention fixer sur le but)
– Des règles de pensée (pas de rêvasserie, négativité, futilité)
– Travailler votre présence sur vos sens et vos ressentis émotionnels (être sans penser/analyse)

Vous aurez une maîtrise de votre attention et de votre mental bien supérieur à votre stade initial

– Maîtrisez-vous votre concentration ?

La concentration est la capacité à centrer son attention sur une seule tâche précise en ayant la faculté de faire abstraction de tout le reste. L’avantage est que toutes vos ressources seront mobilisées en un point et que vous aurez votre plein potentiel pour effectuer cette tâche. C’est une compétence importante pour réussir des sessions fructueuses et efficaces dans vos projets, si vous sentez avoir peu de force de concentration il va falloir la muscler pour la faire tenir plus considérablement dans la durée.
Contrairement à ce que l’on pourrait croire, pour se mettre en état optimal de concentration il faut être dans un état de lâcher-prise, de détente et non pas crisper. Avant d’enlever les sources de distraction et de perturbation, je vous recommande justement d’utiliser au départ ces sources pour vous entraîner, par exemple lire un livre, écrire, faire un jeu de concentration (plusieurs applications smartphone) et de maintenir celle-ci sur votre tâche sans en sortir le plus longtemps possible, c’est avec ces contraintes (bruit, télé…) que vous la travaillerez le plus.
Comme d’habitude, faites-le de manière progressive en rallongent la durée au fur et à mesure de vos capacités, le fait de rajouter des contraintes rendra vos concentrations beaucoup plus faciles une fois retirer, car vous vous y serez habitué, ce qui fera que vous aurez moins besoin de conditions trop particulières pour travailler et vous serez plus tout terrain.

Votre énergie

Une fois votre attention maîtrisée, il faut maintenant savoir gérer votre énergie, car si l'attention est le volant du véhicule, l'énergie en est le moteur.
Elle a donc une importance tout aussi grande et il faudra alimenter ce moteur en carburant de bonne qualité, l'entretenir comme il se doit et si l'on veut qui fasse la plus longue route possible, avoir une conduite appropriée.

Concrètement, cela se tient à votre énergie corporelle (alimentation, sport) votre maîtrise émotionnelle et vos méthodes de travail.

Pour ce qui est de l'énergie corporelle, je pense que vous avez déjà compris en quoi cela consiste, mais vu que c'est un point capital et non négligeable je le précise tout de même.
Je ne vais pas rentrer en profondeur sur ce domaine, car vous avez des ressources plus détaillées et appropriées à chacun sur internet, mais les points essentiels sont :

– d'intégrer des fruits et légumes dans votre alimentation, les fruits secs également, car en plus de vous donner des vitamines et recevoir des bienfaits vitaux pour votre santé, leurs digestions demandent peu de ressources énergétiques pour votre organisme, on n'est jamais fatigué après avoir mangé des fruits ou des légumes peu importe la quantité consommer.

– D'éliminer autant que possible le sucre, qui est en plus de favoriser le cancer est un produit qui fatigue l'organisme, sur le coup vous recevez peut-être un shoot d'énergie, mais la fatigue vient quelques minutes plus tard et à long terme sans dosage des quantités, les effets néfastes seront nombreux.

– D’éliminer autant que possible les aliments gras

– Certaines personnes sont sensibles à certains allergènes comme le gluten, les produits laitiers, soja… si après la consommation de ces produits vous ressentez une fatigue, il se peut que vous en soyez sensible et que vous deviez limiter leurs consommations. Le gluten par exemple pour les personnes hypersensibles créées des effets néfastes en tout genre dont un excès de fatigue et comme leurs digestions n’est pas correctement effectué elle passe dans le sang et l’empoisonne à long terme. Faites donc attention à votre sensibilité aux produits allergène.

L’activité physique, pratiquez une activité physique régulière qui vous plaît, pas besoin de s’entraîner pour les Jeux olympiques, mais ne serait-ce qu’un exercice de 15 30 min quotidiennement, entretien les niveaux d’énergie de votre corps avec tous les bienfaits connus qui y sont associés.

Comme dit précédemment, j’ai survolé rapidement le sujet en évoquant les points essentiels, pour plus de précision et de renseignement, consulté des articles sur internet ou des livres rentrants plus en profondeur.

Méthode de travail.

Comment investissez-vous ce capital énergétique que vous recevez tous les jours ? Il est déjà important que vous ayez la notion d'investissement quand on parle de votre énergie et de votre temps, car ce sont des ressources précieuses, si ce n'est LES plus précieuses. Les gens pauvres courent après l'argent comme si c'était la plus grande richesse sur Terre, alors que les riches courent après leurs propres temps, parce qu'ils ont compris une fois l'argent en leur possession que ce n'est pas ce qui a le plus de valeur et comme l'énergie et le temps ne s'achètent pas ils peuvent seulement l'économiser et l'investir au mieux. Donc dès à présent, voyez votre énergie et votre temps comme vos ressources ayant le plus de valeur à vos yeux, la façon de les dépenser est alors une question capitale.

(Petit rappel)
Notre emploi est ce qui nous prend généralement le plus de temps, c'est pour ça que trouver son Ikigai est essentiel, car il fait de votre emploi un chemin vers votre but, c'est un cercle vertueux et très productif, alors je vous fais un rappel sur l'importance pour vous de le trouver quitte à investir du temps, car il vous rapportera à long terme, vous en serez très largement remboursée.

Tout d'abord, beaucoup de personnes pensent que pour être productif il faut être surchargé, courir dans tous les sens, être multitâche et seulement là, elles se sentent au maximum de leurs capacités, c'est une mauvaise approche de la productivité. Nous, nous allons penser de manière différente et comme je l'ai évoqué notre énergie est une ressource précieuse, car même si nous pouvons l'optimiser en prenant soin de notre santé grâce à l'alimentation et le sport, elle n'en reste pas moins limitée, nous allons donc devenir économes en énergie et avant de commencer

une tâche nous allons planifier avec certaines méthodes qui deviendront vos outils de travail dorénavant.

Par exemple, vous avez pour projet d'ouvrir une société de marketing digital et vous passez votre temps à travailler votre site internet pour le rendre le plus attractif possible, la tâche n'est pas sans valeur, mais est-ce le plus important dans ce cas-là ? Non, car si vous ne trouvez aucun client il n'aura aucune utilité, il faut déjà savoir dénicher les clients avant d'embellir le décor et alors dans ce cas là, la tâche la plus importante est la prospection. La personne doit concentrer tous ses efforts pour être sûre de rencontrer des consommateurs dans son domaine d'activité, puisqu'en plus de ça, le temps qu'elle passe sur son site sera peut-être perdu si au finale elle ne déniche pas de clients, car il sera inactif.
C'est ce que l'on appelle:

La loi de Pareto

Une loi très en vogue actuellement, mais pas sans raison, car elle permet des gains de temps et de l'efficacité décuplée. Elle dit que dans la grande majorité des cas, une tâche comporte 20 % de l'effort à fournir, mais rapporte 80 % du résultat total. On peut l'appeler l'art de discerner l'essentiel. C'est une habitude qui se travaille et qui aiguisera votre vision de l'important avec le temps, elle est donc une qualité primordiale.
Le pourcentage est variable d'après le domaine et le sujet, ce n'est pas toujours 80 - 20 ça peut être 70 - 30, 60 - 40, le pourcentage représente plus une idée globale que précise.

Je pourrais en parler longuement, mais grâce à l'application de la loi de Pareto, je vous ai transmis 80 % du principe en 20 % d'effort.
Le souci c'est que nous nous sommes habitués à la complication et inconsciemment, on se dit qu'on ne peut pas apprendre une chose en un instant alors on continue encore les recherches, on lit des livres, regarde des vidéos encore et encore pour avoir 1 ou 2 infos en plus qui sont plus anecdotiques qu'essentiels, pendant que l'élite elles passent de l'information à la pratique aussi vite, elles ont compris les grandes lignes et savent que plus d'infos ne servira à rien, mais que seule l'action la rendra concrète et réelle. Ce livre par exemple dans son ensemble est très essentialiste. Il aborde les points capitaux et rejette le superflu, travail qui est fait naturellement par votre cerveau, combien d'ouvrage que l'on peut lire tiennent sur 200, 300 pages ou plus et finalement aurait pu être résumé en beaucoup moins ? Et de ces livres-là combien notre cerveau a tout simplement effacé 80 % de l'information lui-même la jugeant inutile ? Lisez ce dont vous avez besoin, le reste laissez-le. Ne faites pas de boulimie informative et passez à l'action.

Loi de Parkinson

Cette loi dit qu'une tâche sans temps imparti s'étalera dans la durée alors qu'avec un temps imparti elle se contractera.
Quand vous avez trouvé votre point essentiel à travailler, combien de temps allez-vous lui accorder pour la réaliser ? Aucun ? Si vous ne fixez pas de temps limite, c'est le meilleur moyen pour l'étaler dans le temps et d'inviter Mr Procrastination et Mme Fainéantise à vous rejoindre. Pour travail sans eux, fixer un temps réaliste à l'accomplissement de la tâche l'avantage supplémentaire en appliquant cette règle et que vous serez naturellement porté à travailler sur l'essentiel vu que vous avez un temps imparti vous ne pourrez pas vous accordez du temps pour des futilités et des tâches secondaires.

Optimisation

Après avoir appliqué ces 2 principes, nous allons chercher à optimiser l'économie de notre temps et notre énergie. Une fois votre tâche essentielle identifiée en ayant fixé un temps limite réaliste à sa réalisation. Est-ce qu'il y'a moyen d'aller plus vite sans dépenser plus d'énergie ?
Est-ce qu'il y a moyen de dépenser moins d'énergie pour cette tâche ?
Comme je vous l'ai dit, on est avare en temps et énergie, car elles sont chères, alors on va passer par ce travail d'optimisation des ressources en cherchant à aller plus vite et en économisant notre énergie.
Le meilleur moyen est de consulter ceux qui ont une expertise dans le domaine que vous accomplissez et notre époque, si elle comporte bien un point positif, c'est l'accès quasi illimité et gratuit au savoir. Si vous faites une tâche et que vous savez qu'elle va vous prendre beaucoup d'énergie et du temps, mieux vaut consulter par des livres ou des vidéos des personnes traitant le sujet et qui peuvent répondre aux 2 questions posez sur l'optimisation. Survolez l'info juste de quoi trouver ce qui vous aidera, ne consultez pas l'encyclopédie du savoir (sauf si vous devez devenir expert dans le domaine). Si vous ne trouvez pas d'information sur le sujet, puisez dans vos propres ressources le moyen d'optimiser avant de commencer la tâche.

Prenez l'habitude de passer par ces 3 étapes avant de débuter quoique ce soit, votre efficacité sera bien supérieure à avant.

Intelligence émotionnelle

Je vais aborder un point qui est en lien avec le niveau d'énergie, mais qui est un chapitre à part entière, c'est l'intelligence émotionnelle.
Sans elle, l'énergie se consumera de l'intérieur par de mauvaises mécaniques internes.
Sans intelligence émotionnelle, vous n'avez pas de contrôle sur vous au même rang que l'attention et peut être encore plus.
C'est un point capital à maîtriser pour l'atteinte de votre objectif et pour votre bien être quotidien. Si vous ne maîtrisez pas votre intelligence émotionnelle vous serez en proie à plusieurs types de barrières dont des problèmes internes et vous ferez malmené par vos propres émotions, avoir des difficultés relationnelles menant à des conflits ou des replis sur soi et vous ne pourrez exploiter votre plein potentiel sans ce dernier.

Pour cela, on va parler des points les plus importants à maîtriser :

– la résilience
– Maîtrise des émotions
– l'égo

La maîtrise des émotions sert à les ramener à l'état de guide et témoins interne, ne plus les subir et vivre tout par elle. On peut parler dans certains cas d'ivresse émotionnelle tant elles peuvent affecter les facultés de discernement d'une personne. Il y'a des personnes qui sont plus sensibles aux émotions que d'autres, et cela dès la naissance, ils ressentent les choses plus en profondeur si l'on peut dire. À la base, c'est une capacité naturelle qui leur est dotée,

mais sans sa maîtrise, ils vont subir les effets indésirables de sa non-gestion. Et cela se traduit par des pics au niveau de leur ressenti qui va perturber leurs jugements, leurs raisonnements, leurs contrôles de soi, leurs comportements, quasiment toutes les capacités d'un individu y seront brouillées, cela crée de grandes difficultés en tout genre pour ses profils.

La chose à comprendre est que les émotions au même titre que le mental, sont des outils à votre service et non votre identité, leurs utilités sont multiples, ils servent de témoins de votre état interne, elle communique un ressenti, donne vie au message, influence nos interlocuteurs, elles sont en lien direct avec notre corps et peuvent générer selon l'émotion, un état physiologique adéquat ou non à la situation.
L'erreur en s'y identifiant serait d'être sous leurs contrôles et d'être pris dans des ivresses soudaines et ainsi perdre la maîtrise à tout moment.
Le premier point à travailler pour ceux éprouvant trop facilement des pics émotionnels, est de les constater en s'y détachant au maximum, soyez observateur de chaque sentiment et prenez le temps de réfléchir si cette émotion est vraiment appropriée à votre personnalité réelle, car comme les boucles mentales, une mauvaise gestion de vos émotions peuvent créer des automatismes réagissant à des stimuli particuliers et des stimuli en tout genre peuvent être à l'origine du déclenchement d'une réaction ou d'une émotion.

Il va alors falloir désamorcer toutes ces réactions automatiques déclenchées inconsciemment par tel ou tel stimulus en les observant et juger si elles sont appropriées

– dans leurs natures, si par exemple vous êtes en colère pour une raison valable ou pas

– dans leurs intensités, si par exemple votre sentiment est justifié, mais que vous le prenez trop profondément

Et par la suite de cette observation, avec votre esprit rationnel, adapter l'émotion dans sa nature et son intensité la plus juste.

Ce qui vous est proposé pour parvenir à réguler vos émotions de façon aisées est de vous détacher de vous-même et de vous sentir comme votre propre observateur, vous êtes dans ce cas de figure en dehors de votre corps, de ces émotions et de son égo (qui demeure aussi une source de perte d'intelligence émotionnelle nous le verrons plus tard), il n'y a alors que votre sens rationnel en fonction. Faites ceci pendant une journée complète, observez-les seulement, sans les ressentir, imaginer être un stoïcien de haut niveau, l'idée n'est pas de devenir un stoïque, mais de découvrir une nouvelle réalité et de les voir sous un angle différent, ce qui permettra d'avoir un déclic et vous fera prendre conscience que les émotions sont atténuables ou accentuables, et qu'elles sont sous votre contrôle si vous le désirez. Pratiquez cet exercice en évaluant votre capacité de vous détacher de vos émotions, toutes les situations sont bonnes pour s'exercer, plus l'exercice est difficile plus grande sera la maîtrise en cas de réussite.
L'objectif est que vous déteniez un contrôle de vos émotions et que vous les rameniez à leurs stades de témoin, de diminuer votre sensibilité à ces dernières et ne plus vous pilotez en impulsivité réactionnelle.
L'impulsivité réactionnelle n'est pas forcément une réaction visible en extérieur, mais peut être ressentie en interne sans que personne le voie et qu'elle fasse perdre vos capacités d'analyse ou de répondre de façon juste à un problème, une situation ou une personne.

N'ayez pas peur de devenir insensible ou froid une fois détacher de vos émotions, car vous pouvez les vivres complètement et il est même demander de les vivre pleinement, elles rendent vivante les choses du quotidien et peuvent procurer beaucoup d'énergie, par exemple la joie, le rire, et tout autres sentiment positif, mais également la colère qui est une énorme source d'énergie si elle est bien diriger et contrôler, elle permet aussi de créer des liens plus

forts et l’on peut transmettre de la vitalité à nos proches par elles. Donc les supprimer est chose interdite, mais qu’elles nous dirigent l’est pareillement.
Le but par cet exercice est d’arriver à un opposé de l’hypersensibilité afin de vous en désensibiliser, mais une fois parvenu à le faire, vous pourrez choisir de vivre comme bons vous semble, leurs maîtrises dépendra de votre travail sur eux.

La barrière émotionnelle

Une fois avoir réussi à prendre de la distance et se désensibiliser à vos émotions, il faut se prémunir contre celle des gens. Car comme avec vous-même, si vous n’avez pas de protection vous subirez automatiquement tout ce que les personnes dégagent comme sentiments négatifs. Imaginez que votre voisin vienne et vide ses poubelles dans votre jardin et en plus il le fait à chaque fois sans aucune explication ni excuse ! Ça ressemble un peu à ça d’avoir quelqu’un qui sacque ses poubelles intérieures sur vous pour se décharger et que vous n’ayez pas de moyen de défense.
Les émotions peuvent être de la colère, la tristesse, de l’anxiété, ou autres sentiment désagréable, si une personne est en colère par exemple et qu’il la vide sur vous, vous n’êtes pas forcé d’avaler son ressentiment, si lui a décidé d’être dans cet état c’est son choix pas le vôtre et par là je ne dis surtout pas de rester passif face à sa colère, réagissez comme il se doit, mais avec votre esprit rationnel sans entrer dans son ivresse émotionnelle.

Imaginez une barrière invisible et imperméable à toute pollution entre vous et les personnes qui vident leurs poubelles et en restant derrière cette barrière, vous pouvez observer les événements avec du recul et ne serez pas embarqué dans les effets émotionnels négatifs, vous gardez votre sang froid, vos facultés de raisonnement et de jugement ainsi qu’une conservation de votre paix intérieure.

Il y’a par exemple, des personnes se plaignant de leurs problèmes matin et soir, vous n’avez pas à entrer dans leurs tourments sachant qu’elles le referont le lendemain, sachez rester rationnel et détacher de leurs émotions sans que ça vous affect, vous n’avez pas à être pollué par ce que ces personnes n’arrivent pas à traiter dans leurs vies.
Tout est relatif, il y’a bien sûr des personnes ayant de vraies raisons d’être prises par leurs émotions, chaque cas est différent, mais il faut apprendre à reconnaître ce qui est mérité et ce qui ne l’est pas.

Recyclage des émotions

Les émotions sont des charges énergétiques de différentes auras selon leurs natures, à la base elles ne sont que de l’énergie, apprendre à les contrôler sont comme apprendre à maîtriser l’utilisation de l’eau, du feu et autres sources énergétiques. Tout comme l’eau n’a pas les mêmes caractéristiques que le feu, la joie n’a pas les mêmes caractéristiques que la colère, elles présentent un ressenti bien distinct l’un de l’autre, elles agissent sur des zones du corps et provoquent des réactions différentes, mais tout comme le feu qui demeure une source d’énergie remarquable pour l’homme si elle est maîtrisée, la colère peut l’être aussi.
Si vous la dirigez sur une personne ou sur vous-même, tout comme le feu, il ne pourra y avoir que des dégâts, et dans tous les cas vous en serez victime, mais si vous récoltez la colère que certains individus aient engendrée en vous par des critiques déplacés ou tout autres acte pouvant vous irriter, et que vous la transformez en force que vous fixerez sur un objectif capable de vous dépasser, alors dans ce cas, vous aurez acquis un art très précieux, celui de recycler les émotions et une fois cet art contrôler vous ferez feu de tout bois.
Imprégnez-vous par l’exercice cette philosophie, car c’est un savoir-faire puissant, chaque fois qu’une chose vous crée de la colère au lieu de l’orienter sur vous ou sur quelqu’un dans un premier temps apprenez à la contrôler en gardant votre sang froid pour ne pas

réagir sur l’impulsion, ainsi en plus d’apprendre à avoir de la maîtrise sur vous-même, vous pourrez amasser l’énergie qu’elle vous confère pour servir votre cause.

L’égo

L’égo crée une illusion de force et de protection de soi-même en montrant sa valeur et ses capacités, mais en fait elle nous rend faibles et stupides. Elle a souvent un lien avec les gens, car elle a besoin d’une opposition avec un individu pour intervenir, mais ce n’est pas pour autant qu’elle n’agit pas quand nous sommes seuls avec nous-mêmes, alors dans ce cas-là elle créera les personnes fictivement avec une opposition mentale. Elle est soit en contestation en voulant affirmer sa supériorité, physique, intellectuel, matériel ou autre, soit elle cherche la reconnaissance de sa valeur auprès d’eux. La difficulté pour la maîtriser est qu’elle peut être très subtile, elle n’a pas forcément de comportements agressifs ou autoritaires, mais par exemple une personne excessivement gentille peut vouloir attirer l’appréciation des gens, leurs reconnaissances ou des éloges sur sa gentillesse et ça sans s’en rendre compte, c’est un acte d’égo. Si dans votre for intérieur, vous sentez que votre vraie personne n’agirez pas en vérité avec autant de gentillesse, c’est que vous avez un intérêt caché qui cherche autre chose que la sincérité et l’égo est ennemi de la sincérité. Les personnes trop susceptibles peuvent l’être, car ils ne supportent pas leurs images être touchées, c’est aussi de l’égo.
Penser à son intérêt avant l’intérêt commun est de l’égo. Peur de vieillir, de ne pas être accepté, d’être critiqué, tout ça sont des formes d’égo, car dans chacun il y a l’image de soi dégradée ou embelli aux yeux des gens. Une fois que nous comprenons ces mécanismes en observant attentivement nos actions et nos intentions, nous pouvons remarquer que l’égo peut se cacher dans de nombreuses d’entre elles.

Il est humain d’avoir de l’égo, nous sommes nées avec, mais si cette forme vous domine, vous agirez pour ou contre les gens et serez vulnérable à tellement de choses que vous ne pourrez contrôler que ça deviendra invivable.
La vraie nature de l’égo est difficilement explicable, chacun à sa théorie, mais cela ne reste que de la supposition et je ne m’aventurerais pas dans ce domaine. Ce que d’expérience j’ai pu constater ce que rien dans la nature humaine n’est une erreur ou un défaut, il y’a seulement du manque de contrôle et de gestion d’un libre arbitre.
L’image que je donne à l’égo est celle d’une part de vous à éduquer. Elle n’a pas d’intention négative à la base, mais a besoin d’éducation, de direction, de règles, d’écoute et de réponse. Pour ceux qui disent devoir partir en guerre contre leur égo, je pense que c’est une erreur, car vous vous battrez contre vous-même et vous en sentirez les effets néfastes. Si vous avez laissé durant tout ce temps votre égo avec la liberté d’agir comme il voulait, il a pu se renforcer dans sa quête de liberté néfaste, sa recherche de supériorité et de reconnaissance humaine.
Tout comme une personne, vous ne pourrez jamais le contrôler, mais en faisant le travail d’un éducateur ou d’un guide bienveillant, vous pourrez parvenir à le guider vers une voie. L’égo peut avoir plus de force de résistance au changement selon le niveau qu’il a pris.
En termes de difficulté dans la maîtrise de l’attention, des émotions et de l’égo voici les niveaux que je leur détermine :

– La maîtrise de l’attention par exemple ne poserait que légèrement de résistance au changement, vu que c’est un outil neutre sans affect, mais qui a pris de mauvais plis, la répétition la redressera. Elle est à l’image de la maîtrise d’une arme.

– La maîtrise des émotions est un niveau de maîtrise plus élevé, car elles ont une influence directe sur votre corps et vos sensations, parvenir à les maîtriser demandera plus de compréhension, de technique et de détachement, mais comme elles dépendent que de

vous-même, vous pouvez avoir un certain niveau de contrôle sur elles. Elle est à l'image de la maîtrise de vous-même.

– La maîtrise de l'égo elle est la plus difficile, car elle a son propre système de fonctionnement, son système de pensée et ses désirs. Comme une partie incontrôlable et une 2e part en vous, vous devez l'observer, la comprendre et l'éduquer. Sous certains aspects, on peut avoir une sensation de conflit contre soi, par exemple si elle veut accomplir une chose malfaisante et nous ne voulons pas, car nous avons conscience de son aspect négatif et là alors commence une lutte entre ces 2 parties, la partie ayant acquis la victoire la rendra plus forte. Elle est à l'image de la maîtrise d'un élève.

Donc, si vous avez plus de mal avec cette partie de vous sachez que c'est normal, ne cherchez pas à la contrôler, mais plus à la diriger, quand elle vous propose des suggestions qui sont néfastes, faites votre possible pour ne pas céder, car elle prend du pouvoir comme avec un enfant avec qui l'on cède, la force n'est pas forcément le plus efficace, utiliser plutôt la ruse et la raison.
Pour celui par exemple qui veut arrêter de fumer, au lieu de tout mettre uniquement sur votre force de volonté si vous n'y arrivez pas, regarder comment désamorcer le processus progressivement. Pour chaque situation où vous avez un conflit du genre, imaginez faire face à un enfant dont vous avez la responsabilité, quelle est la meilleure façon d'agir pour le redresser sans rentrer dans des luttes énergivores pour lui et moi ? Puisez en vos ressources et utilisez la lutte intelligente avant la lutte physique, vous parviendrez avec de la persévérance à éduquer votre égo.

La véritable bienveillance à l'égard des gens diminue fortement l'influence de votre égo, quand je dis la véritable c'est dans le faite d'être sincèrement bienveillant et non pour paraître, beau, gentil, aimable ou autres qualités gonflant en fin de compte votre égo. Si vous êtes vraiment bienveillant envers une personne, vous ne

chercherez ni à le dominer de quelconque manière ni à recevoir des éloges à l'égard de votre bienfaisance.
Vous ferez les choses de façon écartées de ces 2 pièges qui rendent finalement votre acte de bienfaisance sali par de l'intérêt et de l'ostentation vous ramenant à sa nature égocentrique.
Agir pour son égo peut vous sembler avoir de l'intérêt pour vous-même, sous certains aspects, comme paraître fort et supérieur aux gens, mais si vous vivez de cette manière vous serez au final, terriblement dépendant des gens, car vous vous construisez par rapport à eux et vous briderez votre développement personnel jusqu'à un stade assez limité, les qualités les plus hautes ne se développent pas sous la conduite de l'égo, par exemple la sincérité, qui est une qualité d'une valeur peut être sous-estimée par certains.
En étant sincère dans votre attitude en vous connectant avec le vrai vous et vos vraies convictions, vous donnerez une puissance supérieure à vos actions, car vous serez aligné avec toutes vos valeurs sans force d'opposition, vu que rien ne sera en contradiction dans votre être, vos actes respecteront ce que vous êtes véritablement et ils auront une énergie démultipliée, vous vous sentirez bien, puisque sans conflit interne et les gens sentiront votre sincérité, parce qu'inconsciemment c'est quelque chose de très perceptible ce qui fera que vous aurez des liens plus intenses avec les gens.
Pas de véritable sincérité sous la direction de l'égo, ni de véritables bienveillances, car voilés par une autre intention, ni de jugement juste, car détourner par ses propres intérêts, pas de force de caractère, car esclave du paraître auprès des gens, pas de paix, car en conflits à tous ceux qui s'opposent à ses idées, pas de lâcher prise, car attacher à ce qu'il croit posséder.
Il est un mirage de la force et de la protection de soi, mais il est un faux semblant, je ne le qualifierai pas d'ennemi, mais une illusion trompeuse, car en fait, en suivant ces directives vous aurez tout ce que vous ne voulez pas finalement.
Ne tombez pas sous ses faux attraits et observez avec du recul les réels effets négatif qu'il peut avoir sur votre vie, ils sont encore plus importants à ceux que j'ai déjà énumérés, elle est comme une

chaîne accrocher à votre cheville dont le boulet serait la Terre, vous empêchera de vous élever vers des horizons supérieurs. Elle est à l'origine de tant de conflits et de guerres quand elle domine complètement les individus, car ils deviennent dénués de toutes qualités de bon sens et de justice. C'est sa non-gestion qui la rend mauvaise.

Effet miroir

En teintant votre vision d'un aspect négatif sur les gens, cela agira en effet miroir qui vous le renverra, car vous aurez des attitudes consciente ou inconsciente qui seront négatives et les gens par effet de réciprocité feront de même, nous agissons différemment d'après les personnes nous faisant face.
Si dès le début vous avez de mauvais aprioris sur eux, vous serez d'emblée dans une posture d'auto défense, cela attirera les actes tant redoutés de leur part, qui une fois accompli à votre encontre, confirmerons vos préjugés et les renforcerons encore plus, alors que si dès le début vous aviez un état d'esprit sain, dénué de préjugé en ayant un opinion neutre ou positif des gens vous auriez dégagé une démarche positive moins enclin à attirer les mauvais comportements, en résumé vous récoltez ce que vous donnez..

Le non-jugement

Abstenez-vous au maximum de juger les gens , même quand vous pensez être en capacité de le faire.
Pour juger une personne et la comprendre vraiment, il faut connaître son caractère, son éducation, son parcours, son entourage, ses épreuves et d'autres paramètres qui nous échappent, en plus de cela nous avons nous même une vision de la justice et du vrai qui est rempli de filtres qui peuvent fortement l'altérer.
Nous portons naturellement des jugements sur toutes choses, mais en vérité nous avons que peu de capacité dans ce domaine. Donc si l'on veut au plus rester dans les lignes de la vérité, gardons-nous de

juger à tout va, car souvent nous sommes dans le faux par notre nature ignorante et si vous êtes amené à le faire, faites-le avec le plus de considération et d'analyse du sujet.

Résilience

La résilience est la capacité à encaisser les chocs sans en être affectée. Comme une balle en caoutchouc pouvant tomber de 100 m et rebondir sans avoir le moindre impact. Cette capacité très utile pour avancer dans la vie est fortement liée à votre détachement de l'égo, donc si vous n'avez pas une maîtrise minimum sur ce point il vous sera difficilement possible d'être résilient et encaisser les difficultés de la vie, car elle demande un certain détachement de soi et des événements.

Le détachement peut être quelque chose de difficile, surtout pour les personnes qui ont de fort ancrage, comme leurs jobs, leurs conjoints, leurs familles, leur argent, loisirs et autres, si mentalement déjà vous n'envisagez pas de pouvoir perdre une de ces choses, si ce jour arrive réellement vous n'y serez pas préparée et la rupture intérieure sera très douloureuse, comme un lien dans votre cœur qui est coupé au sens physique.
Vous devez déjà être prêt à toutes éventualités et vous dire qu'aucune de ces choses ne vous appartiennent vraiment, elles sont dans vos mains aujourd'hui, mais notre pouvoir limité fait que demain une loi supérieure à notre volonté fera qu'on la dépossède. Donc dès le départ, se dire que rien ne nous appartient plus on s'y attache et s'y identifie, plus nous perdons ce pouvoir de résilience, car elle est non conforme à la Réalité. Faire ce travail intérieur est difficile, car par notre nature nous nous lions à tout et n'importe quoi, mais à trop le faire et sans limitation de ces attaches nous perdons le pouvoir sur nous-mêmes.

La résilience pour moi c'est se conformer aux maximums à ce qu'est la Réalité de ce monde. Personne ne vit complètement sous l'aspect

réel des Lois universelles, car cela voudrait dire y être complètement soumis, elles nous sont supérieures et nous ne pouvons pas les changer, la maladie, la mort, la tristesse, les douleurs et tout autres sentiment désagréables aux hommes sont des choses qui font partie de la vie, les rejeter et vouloir les éviter à tout prix est une erreur, car la personne entre dans une course dont il ne pourra pas gagner.
Se retourner contre ces Lois est une maladresse, car nous ne pouvons nier que l'équilibre de l'Univers est réglé d'une manière si parfaite que notre intelligence ne peut que l'effleurer, donc malgré le fait que nous sommes les êtres les plus intelligents sur Terre, nous devons reconnaître que bien des choses nous dépassent et nous n'avons pas la capacité de juger certaines choses négativement seulement sous leur aspect visible, car l'invisible est sûrement la partie immergée de l'iceberg dans ce monde..

Donc pour subir au minimum les difficultés de ce monde nous devons accepter ces règles et ne pas nous mettre en opposition à ces Lois supérieures, la vie est comme un courant d'eau qui faut suivre et ne pas faire barrage, car nous nous épuiserons à le faire et finalement céderont sous la pression plus importante que notre force d'endurance.
Le but n'est pas de nous rendre faible et sans pouvoir, mais de reconnaître ce qui nous est supérieur, comprendre les règles et accepter ce qu'on ne peut maîtriser. C'est une forme de lâcher prise sur les choses dont nous n'avons aucun pouvoir et ne pas, ou au minimum nous y opposer, ce qui est un aspect du stoïcisme. C'est cette opposition qui créer en grande partie la souffrance que l'on subit.
En résumé, faites tout ce qui est en votre pouvoir en vous conformant aux Lois universelles et laissez ce que vous ne pouvez maîtriser dans les mains de la Force supérieure.

Une autre façon de développer et tester son niveau de résilience et de transformer les événements vous contrariant en dérision.
Apprenez à rire de tout et c'est à cette capacité que vous pourrez mesurer votre niveau de résilience, il faut une certaine force de

caractère pour ne pas être affecté par des crises et en plus garder le sourire. C'est l'art du détachement à son maximum.
Bien sûr, le but n'est pas de rire bêtement à tout et n'importe quoi, d'autant plus que certaines choses ne s'y prêtent pas du tout, mais pour 80 à 90 % des faits que nous estimons graves, énervant, irritant ou autres il n'en est pas vraiment le cas et il y'a possibilité de le tourner à la dérision et au rire.
Essayer dans une discussion, quand un proche se lamente d'une chose ou de vous directement, de trouver la facette de sa plainte où vous pourrez y rebondir, si l'occasion s'y prête bien sûr, et vous verrez que la personne automatiquement dédramatisera elle-même la situation en se rendant compte que ce n'est pas si grave au final c'est vrai, la plainte est même ridicule.
C'est une capacité à travailler, il faut de la justesse et de la légèreté dans la manière de le faire pour ne pas retourner la situation en conflit par maladresse, mais avec un peu de travail vous développerez cette capacité.

Le rire et la bonne humeur

Ils sont des carburants surpuissants pour poursuivre vos objectifs dans de bonnes conditions, remémorez-vous les moments vous ayant le plus marqué positivement dans votre vie. Il y'a de fortes chances qu'ils y soient accompagnés de rire à l'éclat et que votre sensation de bien être dans ces instants était vraiment comblée, vous y aviez une énergie débordante, contrairement à la tristesse et au mal être qui absorbe toute énergie.
Donc riez autant que vous le pouvez, il n'est pas demandé de le faire superficiellement, il ne faut pas se leurrer soi-même et ça ne marche pas du tout en plus d'être ridicule, mais parfois la vie nous plonge dans un état de sérieux avec sa routine et ses obligations ennuyantes que nous en oublions de rire. Cet état devient de plus en plus naturel jusqu'à ne plus aimer le faire, vous vous passeriez dans ce cas d'une source d'énergie positive bien puissante.

Une vie sans enthousiasme et sans bonheur est bien monotone, si sans vous en rendre compte vous cultivez cette condition, par l'effet miroir vous ne récolterez que la même chose, donc cultivez déjà en vous-même le rire et la bonne humeur, pour certains ça peut paraître très compliqué tant ils ont baigné dans cet état de nombreuses années, pourtant plus jeune ou même enfant vous n'aviez pas cette lourdeur interne en vous, tout était spontané et prêt à porter à rire et à jouer.
La plupart de ces souvenirs étaient bien lumineux malgré leurs aspects lointains. Remémorez-vous ces instants et reprenez cette nature joueuse et enjouée, vous en serez le premier à en récolter les bienfaits !
Voyez en vous comme une jauge de bien être et de bonheur à respecter, si elle descend trop bas, remettez le plein en cherchant le moyen de rire et de vous amuser, car en matière de bonheur, le rire est le carburant le plus puissant pour remettre le plein et c'est gratuit pour une fois ! Avec cette jauge pleine, votre motivation et votre énergie vous permettront d'avancer pleinement, ne sous-estimez vraiment pas ces effets.

La reprise du pouvoir

Vous êtes un super héros qui a perdu en partie ou tout son pouvoir, avoir demeuré dans un rôle qui n'était pas le vôtre vous a fait du tort intérieurement. Vous n'avez pas été heureux comme vous deviez l'être, car votre nature profonde n'était pas en phase avec sa véritable mission. Vous avez vécu esclave de tant de choses sans vous en rendre compte, mais cela était seulement dû à de l'ignorance et à de mauvaises informations. Maintenant, une révélation vous a été faite, les clefs pour reprendre ce que vous possédiez vous a été rendu, regagnez votre plein pouvoir et allez au bout de ce qui bouillonne en vous. Peut-être que la lumière qui vous animait vous manque et vous avez du mal à la faire resplendir de

son éclat d’origine, mais ce pouvoir a été mis en nous sans effort de notre part, peut être que c’est un moyen de voir celui qui est digne de le porter en le retrouvant après avoir fourni les efforts nécessaires. Et dans ce cas-là, celui qui brille l’aura mérité et celui qui ne brille pas l’aura mérité. Libre à vous de choisir.

Conclusion

Vous voilà arrivés à la fin de ce livre, j'espère vraiment qu'il a pu vous aider à cerner certains problèmes que vous avez pu rencontrer dans votre vie et qu'il vous a donné un déclic sur la compréhension de celui-ci. Le livre se veut volontairement court pour pouvoir faire un travail de concentration de l'info, lire est une bonne chose, mais sans exploitation concrète de ce savoir par de la pratique et de l'expérimentation, cette info restera à l'état d'info et vous ne pourrez même pas savoir si elle est valable pour vous, car une chose qui marche pour une personne ne le sera pas forcément avec une autre.
Allez à l'essentiel, ne vous fatiguez pas avec le superflu, nous sommes arrivés à une époque où nous sommes submergés d'information en tout genre, et dont 90 % ou plus de celle-ci nous est complètement inutiles, car nous ne faisons pas ce travail de classification au niveau de leur importance et de leur utilité.
C'est une époque aussi où les gens veulent s'enrichir à tout prix, et cela même sur le malheur des gens et par là ils proposent des programmes et des formations en tout genre, par leurs expériences en marketing ils font du copywrite, ou l'art de vendre par les mots en appuyant sur une douleur existante et par là ils vous vendent des formations à des prix exorbitant et honteux. Le faite de vendre ses services n'est pas un mal, mais le faire sous des procédés psychologiques et passer par-dessus une solution miracle sous condition du paiement d'un tarif largement surcoté est pour moi une chose à fuir.
Nous avons besoin d'information dans certains domaines pour nous éclairer et nous mener vers des pistes plus rapidement, mais vous trouverez dans les livres largement de quoi parvenir à ce dont vous avez besoin à des prix beaucoup plus raisonnables.
Ensuite une fois l'info notée, expérimentez directement, n'accumulez pas de l'info indéfiniment, car c'est contreproductif.
Mais avant toute chose, faites-vous confiance et puisez dans vos ressources, personne n'est supérieur à vous si ce n'est par le travail,

par ce dernier vous parviendrez à explorer votre potentiel et vous serez étonné de ce qui était caché en vous depuis tout ce temps et dont vous ignorez simplement l'existence.
L'environnement actuel est très nocif pour se développer, comme si tout nous pousser vers la décadence et je pense que nous pouvons voir que nous avançons vers le pire. Ne vous laissez pas embarquer vers cette dégradation humaine de l'esprit, là où la stupidité et l'ignorance dominent. Coupez toutes ces attaches qui semble agréables et vous donne un sentiment de détente, mais qui finalement vous détruit, elles absorbent votre temps sans que vous vous en rendiez compte, elles font régresser vos capacités et votre esprit en plus d'autres effets tous plus néfastes les uns que les autres.
Celui qui gère sa vie est celui qui arrive au mieux à s'écarter de tout ce qui lui est nuisible, qui garde la maîtrise de son attention en la dirigeant là où sa mission l'appelle, gère son énergie et l'investit comme il se doit et sait contrôler toutes les facettes de sa personne sans qu'il soit dominé par eux. C'est d'abord un travail de rejet de tout le superflu, qui peut demander du temps tant il peut être conséquent dans notre vie et ensuite un travail quotidien à la recherche de ces maîtrises interne. Tout commence par l'intérieur avant de se manifester extérieurement. Nettoyez votre vie interne et elle sera automatiquement nettoyée à l'extérieur.

Voici le lien pour le mind map:

https://coggle.it/diagram/X0eDSsZTxnvpvE1G/t/star-star-controle-ta-vie-star-star/087a3535e862e087c4f80dbaacd97e06c59ce6f95d1aad9f474a244690955ab2

Comme je l'ai dit , arriver à maîtriser tous ces points demande du temps et de la rigueur . Ne découragez pas, il se peut que vous stagnez sur certains exercices en croyant ne pas pouvoir les surmonter, tout est question de patience et de discipline et ce n'est pas parce qu'un jour vous faite l'opposé de ce que vous étiez censé

faire que tout est perdu, car il est normal de ne pas être tout le temps dans la maîtrise et la rigueur, la faiblesse et le découragement peuvent nous prendre dans des moments plus difficile. L'essentiel est de persévérer et tout le temps se relever jusqu'à commencer à ressentir les bénéfices de nos efforts.
N'essayez pas de travailler tout les points en même temps , vous vous disperseriez et vous perdriez , faites en un à la fois .

En espérant sincèrement que ce court livre est pu vous aider sur certains axes de votre vie , je vous souhaite le contrôle sur vous-même afin d'avoir le contrôle de votre vie.